

CALENTAMIENTO

1' comba.

<https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs>



Calentamiento articular

<https://www.youtube.com/watch?v=SPdek3q1H-U>



1' (30'' dos veces) deslizamiento escapular

<https://www.youtube.com/watch?v=XwN3hXN4ZZE>



2x20'' abdominales isométricos

<https://www.youtube.com/watch?v=Hzbeh6DURx8>



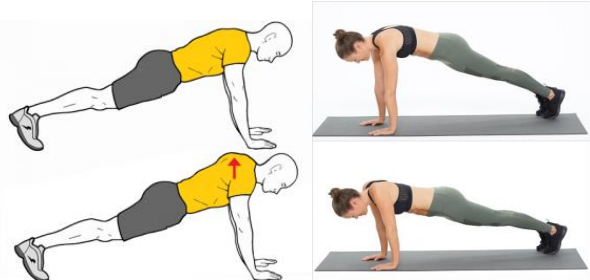
2x20'' Lumbares superman

https://www.youtube.com/watch?v=B_sr1f-kbDI



Flexiones escapulares

<https://www.youtube.com/watch?v=huGj4aBk9C4>



6 Rocking horse push ups

<https://www.youtube.com/watch?v=aOOIFpvV1S4>



Paseo del oso LATERAL 1' (5-6 para cada lado)


<https://www.youtube.com/watch?v=rEbOHbwrSTQ>




PARTE PRINCIPAL

Cuatro veces cada ejercicio pausando 40'' entre ellas. Cuando se cambie de ejercicio corre 1'.

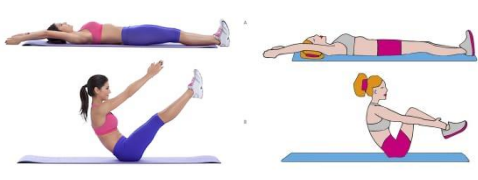
NOVEDAD: EL RETO. No se hace en este caso 4 veces, solo una cuando toque ese ejercicio.

	<p>EL RETO. Haz el mayor número de repeticiones en 3'. Este ejercicio no se repite 4 veces, solo una.</p> <p>Flexiones (push ups)/knee push ups</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9U6hba69Kv8</p> <p>Con o sin apoyo de rodillas</p>
---	---


1' carrera en el sitio

	<p>6 press militar con cada mano.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ay9W-movDuE</p> <p>Yo voy a usar kettle de 12 kg. También puede usarse garrafa de agua, pesa etc. Atención a la posición de partida-apoyo de la pesa. NO SE ACOMPAÑA EL MOVIMIENTO CON RODILLAS.</p>
---	--


1' carrera en el sitio

	<p>10 V sit ups.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=c6pnqpVg_58</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=P912XY7CaAs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Jl1rVi00hS0</p> <p>Sustituir por el segundo incluso apoyando manos a la altura de las caderas</p>
---	--


1' carrera en el sitio

	<p>Bíceps curl kettlebell (8 reps)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OfgQrQCLJsk</p> <p>Por supuesto puede utilizarse otro tipo de peso.</p>
---	--

1' carrera en el sitio

	<p>8-12 Flexiones diamante</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XtU2VQVuLYs</p> <p>más fácil con rodillas</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E5sSIA1_LzA</p>
---	---

1' carrera en el sitio

	<p>20 swings con kettlebel.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RU88iqRVunk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g</p> <p>Puede hacerse también balanceando una mochila. El movimiento hay que hacerlo con las caderas, no con los brazos. Alternativa en el suelo más suave.</p>
---	---

ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)



Juanjo Garbizu. Tómate la vida más slow.

<https://www.youtube.com/watch?v=9q-a7YlrPQw>

BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=j5M6w0FKr6I&list=PLQzvXBHRJKG1tqR3XRIsTFOMNSdzLQL9A>

	<p>Abdominales oblicuos cada lado https://www.youtube.com/watch?v=y_zOnJ9gXlk</p>
	<p>Knee crunches https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4</p>
	<p>planchas araña https://www.youtube.com/watch?v=j_clh4m000w</p>
	<p>High knees crunches https://www.youtube.com/watch?v=z1fwSujYhX8</p>